

美味食谱 清凉一“夏”



炎热的夏季,很多人都会出现中暑的情况,空调、电风扇和洗浴降温成为人们常常使用的降温方法,民以食为天,天再热,人们也离不开“吃”,对于中暑症状,应该吃什么才能迅速缓解呢?下面小编就推荐几款消暑降温的菜谱,希望能够让您清凉一“夏”吧!

莲藕芥兰

材料:莲藕、芥兰、胡萝卜、盐
做法:
1、莲藕、芥兰、胡萝卜去皮切片。
2、锅内热少许油,加入胡萝卜煸炒至软。
3、加入莲藕和芥兰,继续翻炒至食材熟透。
4、调入适量盐,翻匀即可。

凉拌手撕蒜苔

材料:蒜苔、蒜、酱油、陈醋、盐、鸡精、辣椒油
做法:
1、蒜苔摘去老梗洗净,蒜剁成蓉。
2、水烧到开始冒小泡时下蒜苔,余烫半分钟。
3、迅速过冷水,并放入凉水冰镇五分钟。
4、用手撕成细丝,控干水分。
5、最后加上蒜蓉、酱油、陈醋、盐、鸡精、辣椒油,搅拌均匀即可。

蜜汁苦瓜

材料:苦瓜一根、枸杞15粒、蜂蜜8克、白糖8克、凉白开水40克
做法:
1、苦瓜洗净剖开,把籽去掉要去干净,切成薄片。
2、锅中烧开水加入少许盐和色拉油,放入苦瓜焯烫捞出过凉水。
3、取一个大碗加入蜂蜜、白糖,再加入凉开水并搅拌均匀至糖溶化。
4、加入沥干水分的苦瓜和泡好的枸杞。
5、拌均匀后包入保鲜膜放入冰箱冷藏1个小时即好。

莲子百合羹

材料:绿豆、百合
做法:
1、4个中等个头的百合、摘去枯杂部分,洗涤干净,掰碎。
2、绿豆大概100克,提前用冷水浸泡2个小时,洗干净。
3、绿豆加水,开大火烧开,然后转小火煮上10分钟。
4、绿豆大概10分钟后就煮成“皮开肉绽”了加入百合。再煮5分钟即可出锅。

龙宫龙虾,谁禁得住它的诱惑?

“订到位子了吗?实在没有,再要十份打包带走!”
“电话打爆了,终于订到啦!”
“太棒了,哈喇子都要流下来了,晚上老时间老地点见!”

一听小谢和他的“吃货”好友在电话里的对话,就知道他们说的是这个“停车停到中山门外,加桌加到门外走廊”的知名的龙宫龙虾,“这个夏天不去他家吃龙虾,不要太遗憾啊!”

是的,坐落在青山环绕绿树相拥的城东紫金山脚下的龙宫大酒店,外观大方恢宏,内部精美雅致,优越的地理位置和环境、诚信的经营、高品质的食材让龙宫龙虾的美誉响彻整个中国;慕名而来的四海游客,活跃于影视界的大腕明星……相信没有多少人能抵挡住它的诱惑。到底是什么让龙宫龙虾在众多龙虾品牌中立于不败之地,让不计其数的回头客在龙宫流连忘返呢?

诚信品质铸就业界传奇

沸沸扬扬的小龙虾事件让很多龙虾馆的生意受到了重创,而龙宫却未受到丝毫影响,刘总很自豪:“这么多年来,龙宫经营一向以诚信为本,龙宫的龙虾肯定没问题,常来龙宫光顾的食客依然点龙虾来吃,根本不会去质疑龙虾品质。”据了解,龙宫的龙虾全部来自中国四大淡水湖之一的洪泽湖,洪泽湖湖水清澈,水草茂盛,水生资源丰富。而一直坚持的诚信实惠、顾客至上的理念,也使得龙宫在南京龙虾餐饮界独树一帜。



独具匠心成就传世美味

“龙宫十三香龙虾”可谓是龙宫的经典,嫩白的虾肉、金色的虾黄令人食欲大增;虾肉入口,微微的弹性和十三香卤汁的味道混合,舌尖的每一个味蕾仿佛都在此刻彻底苏醒了!在龙宫大酒店,上桌的龙虾都是经过精挑细选的精品龙虾,再加上龙宫大酒店的厨师开发创新,烧制的龙虾不仅品种丰富、更能满足食客善变的味觉需求。此外,酱骨龙虾、干煸龙虾、麻辣龙虾、香辣龙虾、盐水龙虾、红烧龙虾……汤汁浓郁、弥散着鲜香美味,在沁人心脾的同时也令人回味无穷。

没吃过的没有不想吃的,吃过的没有不再来的!龙宫龙虾,就是这样在脚踏实地地缔造一个又一个龙虾传奇!

龙宫大酒店
龙宫龙虾 香飘万家 美食一绝 活鱼锅贴

龙
宫
龙
虾

快来吃我吧

太好吃了!

不要客气!



地址: 卫岗55号(前线文工团旁) 订餐热线: 84432681 84447777





欢腾水中

品质游泳培训

无基础成人、儿童游泳私教培训

1对1私教: **1500**元/人/12课时,每课1小时

1对2教学: **1400**元/人/12课时,每课70分钟

1对3教学: **1300**元/人/12课时,每课1.5小时

教练资质: 持证且有多年以上执教经验,教学方法独特,因人施教!

教学成果: 动作标准、自如优雅,20-500米的游泳距离

教学环境: 5星级设施,28度以上水温,24小时自动水循环,独立冲淋房,桑拿等

培训地点:

- 1、钟山宾馆贵宾楼1楼康体会所游泳池 (中山东路307号)
- 2、金丝利喜来登酒店6楼游泳池 (汉中路169号)
- 3、国际会议大酒店钟山楼负1层游泳池 (四方城2号海底世界旁)

报名咨询电话: 84506022 84819822 400-770-2723 网站: www.njht126.com